



Der Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen

Gabi Pörner



Download



Online Lesen

Der Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen Gabi Pörner

Mit Druck und Stress positiv umgehen

Broschiertes Buch

"Man muss nicht perfekt und fehlerlos sein, um engagiert, freudvoll und gelassen zu leben. Es kommt darauf an, wie konstruktiv und achtsam wir mit den Anforderungen, Erwartungen und Herausforderungen des Alltags umgehen", sagt Gabi Pörner.

Sie zeigt auf lebendige und einfühlsame Art, wodurch wir uns wirklich unter Druck setzen, wie man mit der eigenen inneren Kraft der Mühle des Funktionierens entkommt und aus der gewonnenen persönlichen Stärke neue Perspektiven, Kreativität und Freude für den Alltag gewinnt.

Die Autorin motiviert anhand einfacher Strategien und praktischer Übungen, so dass jeder individuelle Lösungen für den positiven Umgang mit Druck und Stress entwickeln und eigene Ressourcen für ein erfülltes Leben aktivieren kann.



[Download Der Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress ...pdf](#)



[Read Online Der Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stres ...pdf](#)

Der Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen

Gabi Pörner

Der Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen Gabi Pörner

Mit Druck und Stress positiv umgehen

Broschiertes Buch

"Man muss nicht perfekt und fehlerlos sein, um engagiert, freudvoll und gelassen zu leben. Es kommt darauf an, wie konstruktiv und achtsam wir mit den Anforderungen, Erwartungen und Herausforderungen des Alltags umgehen", sagt Gabi Pörner.

Sie zeigt auf lebendige und einfühlsame Art, wodurch wir uns wirklich unter Druck setzen, wie man mit der eigenen inneren Kraft der Mühle des Funktionierens entkommt und aus der gewonnenen persönlichen Stärke neue Perspektiven, Kreativität und Freude für den Alltag gewinnt.

Die Autorin motiviert anhand einfacher Strategien und praktischer Übungen, so dass jeder individuelle Lösungen für den positiven Umgang mit Druck und Stress entwickeln und eigene Ressourcen für ein erfülltes Leben aktivieren kann.

Downloaden und kostenlos lesen Der Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen Gabi Pörner

304 Seiten

Kurzbeschreibung

»Man muss nicht perfekt und fehlerlos sein, um engagiert, freudvoll und gelassen zu leben. Es kommt darauf an, wie konstruktiv und achtsam wir mit den Anforderungen, Erwartungen und Herausforderungen des Alltags umgehen«, sagt Gabi Pörner.

Sie zeigt auf lebendige und einfühlsame Art, wodurch wir uns wirklich unter Druck setzen, wie man mit der eigenen inneren Kraft der Mühle des Funktionierens entkommt und aus der gewonnenen persönlichen Stärke neue Perspektiven, Kreativität und Freude für den Alltag gewinnt.

Die Autorin motiviert anhand einfacher Strategien und praktischer Übungen, so dass jeder individuelle Lösungen für den positiven Umgang mit Druck und Stress entwickeln und eigene Ressourcen für ein erfülltes Leben aktivieren kann. Klappentext

»Man muss nicht perfekt und fehlerlos sein, um engagiert, freudvoll und gelassen zu leben. Es kommt darauf an, wie konstruktiv und achtsam wir mit den Anforderungen, Erwartungen und Herausforderungen des Alltags umgehen«, sagt Gabi Pörner.

Auf lebendige und einfühlsame Art zeigt die Autorin, wie man mit der eigenen inneren Kraft der Mühle des Funktionierens entkommt und aus der gewonnenen persönlichen Stärke neue Perspektiven, Kreativität und Freude gewinnt. Ziel der ganzheitlichen Methode ist es, das eigene dynamische Gleichgewicht auch in Zeiten hoher Belastung und stetig wachsendem Druck von außen wieder herzustellen und beizubehalten. Einfache Strategien und praktische Übungen helfen dabei, individuelle Lösungen für den positiven Umgang mit Stress zu entwickeln und eigene Ressourcen für ein erfülltes Leben zu aktivieren.

Erleben Sie, wie die innere Sicherheit Mut macht und alles einfacher, klarer und leichter wird. Buchrückseite
Funktionieren war gestern, gelassen leben ist heute

Ist es möglich, in unserer äußerst komplexen und widersprüchlichen Welt, die zunehmend auf Hochleistung, Konkurrenz, Erfolg und Konsum ausgerichtet ist, Gelassenheit im Alltag zu finden? In ihrem Buch zeigt Gabi Pörner, wie man mit innerer Kraft das Selbstbewusstsein stärkt und seinen eigenen Wert wiederentdeckt. Sie betrachtet dabei den Menschen als Ganzes in seiner spirituellen, psychologischen und sozialen Dimension. Zahlreiche wirkungsvolle Techniken und achtsame Übungen geben Anleitung, wie man zugrundeliegende Stressmuster erkennt, die eigenen Kraftquellen nutzt und so den ganz persönlichen Weg zur Gelassenheit findet.

Download and Read Online Der Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen Gabi Pörner
#9AY3OIXUTVB

Lesen Sie Der Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen von Gabi Pörner für online ebookDer Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen von Gabi Pörner Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen von Gabi Pörner Bücher online zu lesen.Online Der Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen von Gabi Pörner ebook PDF herunterladenDer Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen von Gabi Pörner DocDer Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen von Gabi Pörner MobipocketDer Weg zur Gelassenheit: Positiv mit Druck und Stress umgehen von Gabi Pörner EPub